

В.И. Накарякова

V.I. Nakaryakova

ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg, Russia

Vera.nakaryakova@yandex.ru

Культура здоровья – как часть общей экологической культуры

Culture of health – as part of the overall environmental culture

***Аннотация.** В статье раскрыты теоретические аспекты экологической культуры: проблемы становления экологического менталитета, сущность, функции и структура экологической культуры, а также тенденции развития экологического сознания. Использование активного подхода позволит сформировать эгоцентрическое мировоззрение, повысить экологическую культуру современной молодежи, что позволит осознать важность экологических проблем, а также направить их усилия для устойчивого развития современного общества.*

***Abstract.** The article reveals theoretical aspects of ecological culture: problems of formation of ecological mentality, the nature, functions and structure of ecological culture, and also tendencies of development of ecological consciousness. Using a proactive approach will allow to generate ecocentric worldview, to increase ecological culture of today's youth, that will allow to realize the importance of environmental issues and direct their efforts for the sustainable development of modern society.*

***Ключевые слова:** культура, здоровье, экология.*

***Index terms:** culture, health, ecology.*

Актуальность рассматриваемой темы. Проблемы в сфере экологии в современном обществе вызывают неподдельный интерес и озабоченность. Состояние окружающей среды, несмотря на огромные финансовые затраты, не улучшается, при этом человечество стремительно теряет возможность контролировать, и предусматривать природные явления.

Ю.Коньков в работе [2, с. 209] отмечает, что «за последние 70 лет во много раз возросло количество техногенных и природных катастроф, а общий ущерб от них просто не поддается подсчету и осмыслению, ибо ущерб Природе от одной только Чернобыльской аварии неизмеримо превзошел ущерб от всех катастроф, вместе взятых за всю историю человечества». Вместе с Природой страдает и человек! С Мукерджи – известный американский онколог, входящий в сотню самых влиятельных людей мира (по версии журнала «Time») в книге [3] «Царь всех болезней» прогнозирует следующее: «В 2010 году в США умерло от рака более 600000 человек. А в ближайшее десятилетие от рака умрет половина всех мужчин, проживающих сегодня в США, включая младенцев, и более 1/3 женщин». Следует заметить, что рак, как правило, в США выявляется на первой-второй стадии, а в России – на третьей-четвертой, а также и то, что в США на медицину расходуется, примерно, в 100 раз больше средств, чем в РФ.

Еще один пример неблагополучия экологической ситуации. Но уже в России на примере «среднего города» Нижнего Тагила. В отчете Нижнетагильского Управления Роспотребнадзора по Свердловской области о социально-экологической обстановке в городе за 2014 год по сравнению в 2013 годом [1, с. 5]. Данные говорят о весьма тревожной ситуации: смертность увеличилась на 4,5%, а смертность горожан трудоспособного населения – на 35,41%. В первую очередь смертность обусловлена сердечнососудистыми заболеваниями (56,58%), а во вторую – злокачественными заболеваниями (14,51%). Следовательно, загрязнение окружающей среды возросло на 14%, а воздействие на человека – на 31-58,8%. Можно предположить, что взрывной рост онкологических заболеваний и перинатальная смертность, есть закономерная реакция на результаты деятельности человека. Встает вопрос «Нужна ли нам такая деятельность?».

Из-за неразумного отношения к природе и к её ресурсам, из-за неправильного понимания своего места и положения во вселенной

человечеству грозит деградация и вымирание. Поэтому *проблема* «правильного» восприятия природы, равно как и «экологической культуры» выходит в настоящий момент на передний план.

Предмет исследования: разработка рекомендаций по совершенствованию экологической культуры современного общества.

Для студентов характерно осознание особой универсальной ценности природы для общества и человека, понимание важнейших взаимосвязей в системе «человек – общество – природа», осознание роли антропогенного фактора в измерении природных комплексов, обеспечивается широкое включение учащихся в практическую экологическую деятельность.

Эффективными формами организации внеучебной деятельности молодежи являются экологические проекты, конкурсы на энергосбережение, экологические олимпиады, т.к. они способствуют формированию у молодого поколения активной гражданской позиции, позволяют значительно оживить экологическую работу, раскрыть у них творческие способности, привлекают к поиску оптимальных решений актуальных проблем. Применение данных видов мероприятий в учебном процессе повышает эффективность развития экологического сознания.

Таким образом, обращение к проблемам экологии, использование деятельностного подхода позволит сформировать эгоцентрическое мировоззрение, повысить экологическую культуру, а также развить экологическое сознание у современной молодежи, которое обосновывает важность экологических проблем и, в итоге, направить деятельность активной молодежи на обеспечение устойчивого развития современного общества.

Как экономнее потреблять и избавляться от лишнего? Что такое простая жизнь и в чем прелести минимализма? Блогер Анна Черных придумала систему «365 дней - минус 365 вещей», позволяющую избавиться от лишнего. В ее гардеробе всего 33 предмета. Арсен Далакян - кандидат философских наук, специалист в области рекламы, знает, как можно манипулировать покупателем

при помощи интерьера, звуков, запахов и даже высоты полок в магазине. Почему мы порой не в силах устоять перед покупкой? Что заставляет нас покупать ненужное и делает нас зависимыми от вещей?

Что же можно противопоставить этому явлению – бесконечному навязыванию потребностей? Ходить в магазины сытым, ограничить время пребывания там. По нашему мнению необходимо формировать в человека разумного подхода к своим потребностям, выработать минимальный необходимый и достаточный для качества жизни уровень потребления. Лозунг рационального экологического потребителя должен стать таким: «жизнь без излишеств». Иначе можно превратиться в персонажа мультика Симсона, который обладает мировоззрением обладания: «Вау, всего два цента. Не знаю, что это такое, но знаю точно, что это мне надо». Таким образом, и создается «вещизм» потребления.

В современном российском обществе наблюдается стремление населения к здоровому образу жизни (ЗОЖ), особенно это заметно у успешной его части.

Однако говорить о признании профилактики ЗОЖ среди большей части молодежи рано. Заботиться о собственном здоровье, как считает большинство – дело людей преклонного возраста. Существенно обратить внимание на то, что личностная роль 67 опрошенных молодых людей в отношении поддержания и укрепления своего здоровья практически ничтожно мала. Сформирована безосновательная уверенность, что здоровье гарантировано молодым возрастом, что любые излишества, грубые нарушения питания, режима, отдыха, опасное поведение и различного рода злоупотребления, гиподинамия, другие факторы риска молодой организм способен преодолеть.

К основным составляющим ЗОЖ относят рациональное питание. Одним из компонентов целебного питания являются биологически активные добавки (БАД) – витамины, макро- и микроэлементы, которые и помогают человеку сбалансировать свой рацион питания. Рассмотрим примеры экономичного использования БАД в домашних условиях: это тыквенная льняная, полбяная

мука, имеющие в своем составе огромное количество полезных для человека веществ. Особенно полезно использовать данные виды муки с кисломолочными продуктами, йогуртами, получая при этом полноценное блюдо, заменяющее завтрак или обед. Полезно применение приведенных продуктов для всех категорий населения, особенно – для людей, занимающихся спортом и физическим и умственным трудом [4, с. 135].

К следующему этапу формирования устойчивой модели поведения под названием «искусство быть здоровым» необходимо привлекать общество в целом, в том числе, преподавателей вуза. Рассмотрим мероприятия, помогающие достигнуть цели и использующиеся в РГППУ: рациональная организация учебного занятия с динамическими паузами; соблюдение психолого – педагогических условий проведения занятия, от которых, в основном, зависит функциональное состояние студента; выполнение заданий, которые способствуют смене позы обучающегося; проветривание помещения перед занятием и во время перемены; двигательная процедура во время перемен, при этом происходит восстановление энергетики человека на 20%; можно предложить релаксацию под музыку, шум моря, леса, пение птиц. Опрос студентов показал, что занятия с вышеуказанными паузами проходят значительно легче.

Таким образом, только совместными усилиями преподавателей вузов, семьи, общества в целом, самой молодежью можно создать устойчивую модель поведения молодежи, которую можно назвать «искусство быть здоровым», что неизменно приведет к оздоровлению нации и улучшению ее демографической ситуации.

Список литературы

1. Доклад Роспотребнадзора о социально-экологической обстановке в Нижнем Тагиле за 2014 г. [Текст] // Областная газета. 2015. № 5. С. 5.
2. Коньков Ю. Пассажиры корабля-призрака // Урал. 2015, № 8. С. 209.
3. Мукерджи С. Царь всех болезней. Биография рака. М.: Изд-во АСТ, 2013. 800 с.

4. Накарякова В.И. Функциональные хлебобулочные продукты, обогащенные тыквенной мукой // Технологии производства пищевых продуктов питания и экспертиза товаров: сб. науч. стат. межд. научно-практич. конф.. Курск, 2015. С. 134-137.